

# PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 2 2010



Julia Almén forcerar fram på 10MILA.

Foto: Emanuel Winblad

Tack till våra samarbetspartners!



**Linköping**

Där idéer blir verklighet

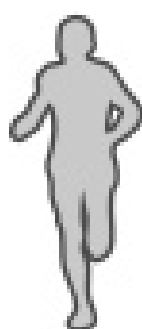


**SP Devices**

Signal Processing Devices

*Malmberg*

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX  
SPORT**



***SISU***

Idrottsutbildarna

# Ordföranderuta april 2010



På Spåret nummer 2 | 2010

När ni läser detta har vi just genomfört en av klubbens största breddsatsningar. Förhoppningsvis har alla våra 19 lag på Tiomila både kommit till start och lyckats ta sig runt. Totalt har vi i så fall haft 130 löpare på startlinjen. Sannolikt kommer närmare 200 LOKare att ha varit engagerade under Tiomila dygnet. Häftigt och imponerande! Hoppas det sporrar många till att vilja arbeta med arrangemanget 2012.

Något formellt beslut att arrangemanget då ska avgöras på Kvarn med LOK som en av arrangörsklubbarna har ännu inte fattats. Men planeringen för detta rullar på och kommer nu att gå in i ett mer intensivt skede. Planen är att ett avtal och beslutsunderlag ska vara framme före sommaren. De kontakter som varit med ledningen för Försvarsmakten på Kvarn har hittills varit mycket positiva till att förlägga Tiomila 2012 dit.

Personligen tror jag vi behöver en sådan utmaning för att utvecklas vidare. Likaså tror jag att vi både knyter kontakter med Tiomilaföreningen och deras samarbetspartners samt lär oss saker som vi kan dra nytta av för att utveckla vår egen 43-kavle vidare.

Genomförandet av årets Vårspringet visar att vi är duktiga och rutinerade. Arrangemanget var perfekt genomfört. Banläggarna fick mycket beröm av löparna. Ett stort tack också till tävlingsledarna Ulla Kjell och Marie Svernestam och alla andra som hjälpte till.

Nästa utmaning blir Blodomloppet där vi tack vare Roger Danielsson och övriga medhjälpare får ett allt större ansvar för varje år. Jag hoppas också att alla LOKare redan bokat in 7-8 augusti i almanackan för då är det åter dags för 43-kavlen och då behövs din hjälp. I år samarbetar vi med Mjölby OK.

Jag vill också passa på och be er alla fundera till på sponsorkommitténs uppmaning i detta nummer. Har du kontakter med olika företag och organisationer som skulle kunna vara intresserade att sponsra LOK:s verksamhet så var bussig och tipsa Per Tibell i

sponsorkommittén.

Slutligen vill jag också slå ett slag för två klubbkvällar som planeras. Den första ska handla om LOK-gården och hur vi vill driva och utveckla denna in i framtiden. Vid den andra så har en "återvändare" Martin Johansson, OK Orion, lovat att komma sent i höst och prata orientering. Martin är LOK:s hittills mest framgångsrika orienterare, bl.a. bronsmedaljör på VM. Sedan han lämnade LOK har han hunnit vara juniorlandslagstränare och jobbar nu med Orions framgångsrika ungdomsverksamhet. Det kommer att bli en kväll med orientering i ett brett perspektiv. Kom och inspireras!

Kom ihåg att träna orienteringsteknik

Thomas Stenström

## Nytt samarbetsavtal med Löpex AB

Vi hälsar Löpex välkomna till LOK som samarbetspartner.

Alla medlemmar har härmed 15% rabatt på Löpex varor. Dessutom har funktionärer 15% rabatt på varor hos Löpex försäljning vid Vårspringet och 43-kaveln samt övriga försäljningstillfällen i samband med LOK-arrangemang.

Sponsorkommittén

## Nya Medlemmar

Vi vill hälsa alla nya medlemmar hjärtligt välkomna till Linköpings OK!

|                  |                    |                     |                   |
|------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| Adolfsson Emelie | Hellstrand Axel    | Larsson Ann         | Rogers Nicholas   |
| Alkenius Elin    | Holm Marika        | Larsson Britt-Marie | Rosell Joel       |
| Andersson Berith | Holm-Larsson Åsa   | Larsson Jonatan     | Roth Arvid        |
| Andersson Elin   | Hyllengren Vera    | Levander Gustav     | Roth Hanna        |
| Berglund Greta   | Ivehammar Amanda   | Malmén Erik         | Råberg Adam       |
| Berglund Ludvig  | Jervgren Annika    | Malmgren Catharina  | Råberg Ellen      |
| Berglund Mattias | Jervgren Peter     | Malmgren Teodor     | Sahlman Frida     |
| Berglund Siri    | Jervgren Ellen     | Molotkova Margarita | Sandberg Emma     |
| Carlsson Jonas   | Johansson Andreas  | Mårtensson Susanna  | Seeböck Anita     |
| Ekström Georg    | Johansson Carin    | Negrete Alma        | Tillman Christina |
| Ekström Tove     | Johansson Carolina | Nilsson Viktor      | Tomasson Annica   |
| Elkjaer Lars     | Johansson Magnus   | Nolin Marie         | Tomasson Hannes   |
| Elnegård Lova    | Jonsson Matilda    | Olofsson Karin      | Tomasson Jakob    |
| Elvtun Linus     | Karlsson Thomas    | Otterström Jalmir   | Tomasson Lars     |
| Granbom Bo       | Källsand Eric      | Otterström Johan    | Witell Amy        |
| Gunnar Lovisa    | Källsand Hedvig    | Otterström Love     | Åse Arvid         |
| Gunnarsson Joel  | Källsand Liselott  | Rahmqvist Christer  |                   |
|                  | Källsand Vera      | Ringström Eric      |                   |

## Tips till medlemmar

Har Du svårt att komma ihåg om Du har betalat Din medlemsavgift ? Här kommer ett litet tips: Om Du ser ett P på kuvertets adresslapp då saknas Din avgift och Du bör snarast göra Din inbetalning till Bg.5487-3864.

När vi skickar ut "På spåret" via post händer det alltför ofta att breven kommer i retur med texten "Adressaten okänd". Detta medför som Ni säkert förstår en onödig kostnad för klubben. Därför vädjar jag till Dig som nyligen har flyttat, kanske planerar att flytta eller Du kanske t.o.m. vet med Dig att Du glömt att meddela den nya adressen: GÖR DET NU.

# LOK i Portugal

## Jakten på barmark

Andra helgen i februari låg snön fortfarande djup och termometern visade kallt. I jakt på barmarksträning och lite efterlängtat värme gav sig åtta LOK:are iväg från Linköpings flygplats en tidig fredagsmorgon för att åka ner och springa 4-dagars i Portugal. På programmet stod två långdistanser, två medeldistanser och en nattsprint som inte hörde till flerdagarstävlingen. Med på denna resa var Pia Gustafsson, Thomas, Robert och Fredrika Vångell, Sarah Tibell, Jonas Lundgren, Göran Hektor samt undertecknad.

## Årets premiär

Första dagens tävling gick av stapeln strax utanför staden Leirosa. Här var terrängen flack och småskuren men framför allt snöfri. Då underlaget bestod mest av sand var risken för skavsår à la Hälsingland betydande. Själv klarade jag mig undan men kan upplysa om att det fortfarande går att skaka sand ur mina skor. Nu var det dags att se om

formen hade lyckats övervintra ännu en lågsäsong. Bäst gick det för Jonas som kom trea i H17 men även värt att nämna är Roberts 7:e placering i H20 och Pias 8:e plats i D45.

## Nattsprintlabyrint

På kvällen bar det av mot den lilla byn Costa de Lavos för att springa nattsprint. Byn var gammal och gatorna var smala och gick lite huller om buller, perfekt för en sprintorientering. Dock var tävlingsområdet litet och för att få till banor av hyfsad längd var banorna lagda i ett sicksackmönster. H17 klassens bana korsade sig själv hela 22 gånger. Bäst av LOK:arna var Jonas Lundgren som tog hem segern i H17 med inte mindre än en halvminut.

## Delad tredjeplats

Den andra tävlingen var av typen medeldistans. Med nytt TC och ny terräng var stämningen på topp. Terrängen var här en aning risigare men i gengäld mindre sandig. Arrangören hade lyxigt nog fixat en "warm-up map" så att man innan loppet kunde känna på terrängen. Om man sedan hade nytta av detta är nog inte klaggjort, men bra gick det ändå. Allra bäst gick det för Pia, som kammade hem en andraplats. I H17 blev det lite udda utfallet en delad tredjeplats mellan två LOK:are, Jonas och undertecknad.

## Sport på tyska

De stunder vi inte var ute i skogen och sprang spenderades mest på hotellrummen och i den lilla byn Quiaios. Hotellet var tydligen byggt till fotbolls-EM 2004 och kändes



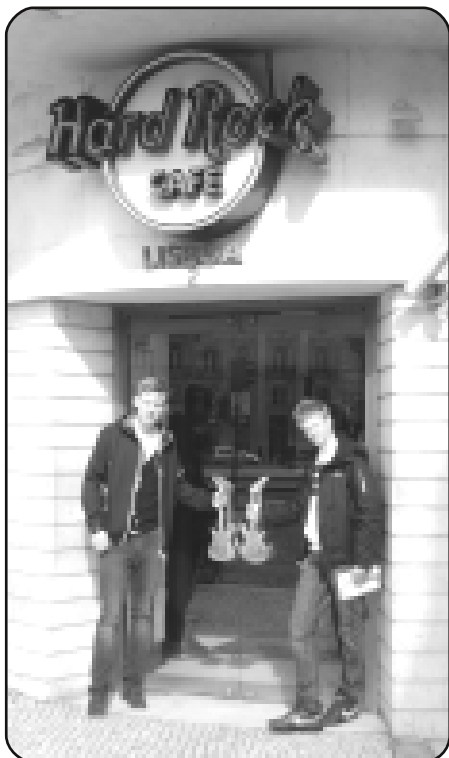
Jonas efter prisutdelningen på fjärde dagen.

Foto: Erik Sköld

alldeles för stort för vad som annars verkade vara en by med sommarbostäder. I juniorgrabbarnas rum var vinter-OS på tyska en favorit. Inte gjorde det så mycket att man inte förstod språket, det var i alla fall sport.

## Samma plats, ny distans

Tredje dagens tävling var på samma TC som dagen innan men i ett nytt område. Terrängen var sig lik även om distansen hade ändrats från medel till lång. Banorna var denna dag aningen svårare än tidigare dagar. Åtminstone verkar det så om man tittar på resultatlistan. Vissa lade ett par minuter ute i skogen och andra lyckades inte få alla stämplingar i pinnen. Resultaten för LOK:arna var varierade, men bäst lyckades undertecknad med en andraplats och Pia med en tredjeplats.



Robert och Jonas utanför Hard Rock Café i Lissabon.

Foto: Erik Sköld

# med flera pallplatser!



Pia går mot en tredjeplats.

Foto: Erik Sköld

## Pia trea, i H45...

...ifall man litar på medaljen. Då fjärde dagens tävling var avslutad var det dags för prisutdelning för sammanräkningen av de fyra dagarna. Efter en lång väntan på att prisutdelningen skulle börja fick Jonas och Pia gå upp på pallen för att ta emot pris. Detta gällde då totalresultaten där båda slutade 3:a i H17 respektive D45. Efter prisutdelningen granskas medaljerna nogga varpå det lite skojiga felet upptäcks. Pia har fått medalj i H45. Med ett gott skratt begav vi oss därmed till minibussen för vidare transport mot Lissabon, en övernattnig och en resa hem mot kylan.

Erik Sköld

## Knep och Knåp

I korsordet nedan döljer sig ett antal karttecken. Orden kan vara skrivna lodrätt, vågrätt, diagonalt, framlänges eller baklänges, de kan också kan gå i varandra.

Skicka in ditt svar till [johanna@gustas.se](mailto:johanna@gustas.se)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | K | K | P | O | R | G | O | K | S | T | Ä | T |
| E | R | T | K | V | H | S | D | T | N | N | N | V |
| P | A | H | Ä | N | E | J | I | R | C | A | C | K |
| L | M | G | D | Y | E | G | O | T | R | S | J | Ö |
| A | K | N | Ä | S | G | T | Ä | B | Ö | T | O | N |
| A | N | A | B | T | U | J | K | S | B | A | F | A |
| O | A | V | R | U | K | D | J | Ö | H | K | A | J |
| G | S | B | Ä | C | K | J | D | I | K | E | R | O |
| M | Ä | F | N | I | U | R | I | A | M | T | P | K |

# Nya kompisar på försäsongsläget

Den sjätte mars bar det av till Ryd för att uppleva ÖOF:s försäsongsläger 2010. Det var inte jättemånga från LOK som åkte, men vad gjorde det?! Ett av arrangörernas mål var att alla skulle lära känna åtminstone en ny kompis... För många blev det nog också så!

Under det första träningspasset, som utfördes ganska direkt efter att vi hade kommit till skolan, sprang man en bana (man fick välja svårighetsgrad) runt Ryd och Rydsskogen. Efter det väntade dusch och hemligt besök!

## Hemligt besök

Det var en trollkarl som visade många coola trick. Vi från Engelska skolan fick dock se de flesta tricken för andra gången eftersom han varit på en tidigare skolavslutning... Han trollade bort prickar från en duk, flyttade ett paraply ur ett rör och diverse annat "omöjligt". Jag tror inte att någon förstod hur han gjorde, skickligt!

Sedan var det fri tid för resten av kvällen; vissa stack och köpte godis,

vissa spelade kort och vissa gjorde i stort sett ingenting...! Efter det kunde man, om man ville, se Melodifestivalens Andra chansen på storbildsskärm. Då fick man också "tippa" hur det skulle gå, vilket visade sig vara väldigt svårt. Vinnaren hade tre rätt av åtta eller något sådant... Vi var inte så jättemånga som tittade, men det var kul i alla fall!

Det fanns även några få som gav sig ut på ett andra träningspass för dagen, men det var bara en sisådär tre-fyra stycken. Många hade nog uppskattat att ha två träningspass på lördagen, men det gick ju ändå.

## Foto-OL

Natten tillbringade man på bestämd plats i olika klassrum. Självt delade jag rum med några andra LOK-tjejer, ett par "Roxare" och en Finspångstjej (tror jag det var). Alla hade inte samma sovtider, men några timmar sov nog alla!

Utmaningen nästa dag bestod i att med sitt lag (uppdelat om man ville) räkna ut vilka foton som var tagna vid vilken kontroll, så kallad Foto-OL! Jag sprang med en från Boxholm-Mjölby och vi hade fått i upp-

gift av vår "lagledare" att kolla kontrollen som låg i Vallarondellen, den vid Folkets Park och en i området.

Själv hade jag aldrig sprungit i en rondell så det kändes lite skumt att springa på cykelbanan i och utanför en så stor rondell. Det var bara att ignorera känslan av att alla tittade på en och att någon, dagen efter, skulle säga: "Jag såg dig i Vallarondellen igår. Du hade karta med dig?!". Vårt lags placering är inget jag tänker ta upp här (!), men det var ju kul, vilket faktiskt var huvudsaken!

Sedan rullade lägret på (kanske inte riktigt i samma fart som vasaloppsåkningarna vi följde på storbildsskärmen, men ändå!). Vi fick lite info och en lapp av ÖOF genom Torgny Faxén och efter det var det bara att ringa hem och be om skjuts...

Vilken tur man hade som slapp stanna kvar och städa (den här gången i alla fall!)

Elin Rimhagen

## LOK:s ungdomsfond

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdomar ska känna glädje och upptäcka tjuvningen med orienteringssporten.

Bidrag emotses tacksamt till klubbens  
bankgiro 5487 - 4169  
Märk "Ungdomsfonden"



# LOK:s årsmöte 2010

Den 28 februari höll LOK sitt 75:e årsmöte. Pga. snödjupet och sportlov var mötet inte särskilt välbesökt. Mötet ledde inte till några större förändringar i LOK:s verksamhet. Styrelsen, medlemsavgift och tävlingsavgifter förblev oförändrade.

Snödjupet har gjort att allt färre har deltagit i söndagsträningarna. Så även denna söndag när LOK höll årsmöte. Detta och det faktum att det varit sportlov under veckan gjorde att endast 31 medlemmar deltog i mötet. Till ordförande för mötet valdes Rune Fritz och till sekreterare Peter Jakobsson.

Rune avverkade punkterna på dagordningen i rask takt:

- Verksamhetsberättelsen godkändes med tillägget att den även skulle innehålla uppgifter om vilka riksutdrag medlemmar i LOK har. Förvaltningsberättelsen godkändes likaså. Det beslutades att 70 kkr skulle avsättas i fastighetsfonden och kartfonden.
- Revisorerna yrkade på att styrelsen skulle beviljas ansvarfrihet och särskilt beröm fick vår unge kassör Joakim Tosteberg för ordning och reda i redovisningen. Årsmötet beslutade i enlighet med detta.
- Styrelsens förslag om verksamhetsplan och budget godkändes utan ändringar.
- Medlemsavgifterna och tävlingsavgifterna behölls oförändrade.
- Valberedningen hade inför årsmötet haft en relativt lätt uppgift och omval efter omval klubbades igenom enligt följande:

Ordförande

Thomas Stenström (omval)

Övriga ledamöter

Per Magnusson (omval)

Joakim Tosteberg (omval)

Åsa Detterfelt (omval)

Suppleanter

Markus Henriksson (omval)

Fredrik Wallin (omval)

Revisorer

Bertil Södergren (omval)

Lars-Erik Henriksson (omval)

Revisorsuppleanter

Kjell Hagström (omval)

Kerry Kempe (omval)

Valberedning

Peter Jakobsson (omval, sammankallande)

Annika Ivarsson (omval)

Anna-Stina Påledal (omval)

Anders Berg (suppleant, omval)



Thomas Stenström - omvald som ordförande.  
Foto: Per Magnusson

Under övriga frågor framfördes en hel del synpunkter: Per Magnusson önskade att styrelsen vägnar att medlemmarnas åsikter och diskussioner skulle framföras i högre utsträckning så att styrelsen hela tiden var välinformerad.

Under 2010 kommer LOK att ta emot gäster från bl.a. Ryssland. Det ansågs dock ovärdigt att de skulle få bo i klubbens omklädningsrum. Roger Danielsson föreslog att ett värdigare boende vore mötesrummet i LOK-gården eller ännu hellre en Friggebod som i så fall skulle uppföras på LOK:s ägor.

Man önskade också att de gamla klubbmötena skulle återinföras därför att de utgjorde ett bra sätt att hålla diskussionen levande i klubben.

Vidare framfördes önskemål om att LOK-milen skulle spåras för skidåkning. Det ansågs dock som en alltför stor uppgift för Linköpings Skidklubb att ta på sig.

Eftersom inga ledamöter hade avgått hölls inga avtackningar utan ordförande Rune Fritz avslutade mötet.

Peter Jakobsson

# 500 deltagare i Vårspringet

Ca 500 startande, bra banor, trevliga funktionärer, solsken under tävlingen. Så sammanfattade tävlingsledarna Ulla Kjell och Marie Svernestam efter att tolfte upplagan av Vårspringet (och Vårsprinten) var genomförd.

Solen tittade alltså igenom molnen på förmiddagen när vi upprättade TC lördagen den 24 april; att det kom några regnskurar när vi sedan packade ihop, det störde oss inte så mycket.

Deltagarantalet gladdes också, väderet var tillräckligt lockande för att omkring 100-talet orienterare skulle springa öppen klass. Det var ju lite oroande när antalet föränmälda stannade på drygt 300, men med efteranmälningar kom deltagarantalet under dagen upp i 500 tävlande. Tävlingen var inklämd mellan Natt-SM och Stigtomtakavlen, så elitjuniorer och -seniorer som vill springa na-

tt vilade den dagen. Å andra sidan kom en och annan som var i länet och uppsökte Prästtomta.

Så gjorde t.ex. Martin Johansson, OK Orion, med adress LOK under landslagstiden. Han hittade för övrigt ett fint älghorn

under tävlingen, som han genast skänkte till LOK för att användas som pris i något sammanhang. Ulla kom direkt på hur det kan användas: vandringspris till den som springer "Martins bana" snabbast under året.

Banläggning och arrangemanget fick goda vitsord, det hörde vi när lyssnade runt.

Eftersom vi hade gratis tillgång till



Madde Ölfvingsson och Jonas Roth i barnpassningen Foto: Maud Göthe-Lundgren

mark av försvaret på Prästtomtaläget kunde vi inte ta ut parkeringsavgift. I stället var det många som lämnade en frivillig avgift, som går vidare till "Läkare utan gränser". Det blev 2631 kronor! Tävlingsledarna skickar ett tack till alla bidragsgivare och till försvaret som ställde upp med mark och bekvämligheter på skjutfältet.

Lennart Stureson



Glada tävlingsledare, Ulla Kjell och Marie Svernestam



Rasmus Påledal går i mål.

Foto: Per Magnusson



# 43-kavle i O-Ringenterräng '07

I år går 43-kavlen i Mjölby 7–8 augusti med TC vid Vifolkavallen och Mjölby OK som medarrangör. Det blir bekvämt för både tävlande och arrangörer med de resurser som finns på en etablerad idrottsplats. Bland annat kan vi erbjuda boende inomhus på hårt underlag.

Liksom stora Tiomila har vi alltså en idrottsarena som centrum, och på båda platserna har vi skogen precis utanför staketet. Terrängen är alltså välkänd sen O-Ringen 2007 med Måndalen som TC. Då föll både banor och terräng deltagarna i smaken, och det hoppas vi på i år också med Göran Valfridsson som banläggare.

Tack vare att idrottsplatsen ligger i anslutning till skogen med bra orienteringsterräng alldeles inpå knutarna tror vi att det kan bli bra, spännande och utmanande orientering. I år finns det två mindre nyheter efter förra årets klassomläggning och borttagandet av 35-årsgränsen. På sista sträckan i H43 och D43 måste löparen vara HD35 eller äldre. Den andra nyheten gäller också sista sträckan i H43: för att underlätta för klubbar som ska med färja kortar vi av sista sträckan för omstartande, så de går i mål direkt efter varvningskontrollen.

För oss som arrangörer underlättar placeringen av TC en hel del. Vi kan använda en hel del faciliteter in-



43-kavlen TC-besök - Från läktaren.

Foto: Fredrik Wallin

omhus, t.ex. duschar, toaletter, en liten servering som blir sekretariat och information, lokal för beredning av mat till markan. El och bredband och vatten är lätt tillgängligt. För löparna innebär det motsvarande bekvämlighet med dusch och toaletter och en stor läktare att ta plats under om det blir regn. Parkering, camping och övernattnig med hårt underlag är också i anslutning till TC. Det som kan bli svårt är att förankra de tält som behövs på asfalten.

Som vanligt går det åt en hel del funktionärer även om Mjölby OK står för mycket av TC-arbetet och bidrar med hälften av personalen i markan. Så har du inte fått någon uppgift ännu så kontakta Inger Berg som är personalansvarig. Vill du veta mer så titta på 43-kavlesidan och följ nyheterna där fram till augusti.

Vi hade ju hoppats slippa konkurren-

sen med U-Tiomila i år och lagt tävlingen en vecka senare. I samband med 43-kavlen 2009 visade det sig att Finlands orienterare har regionmästerskap den helgen, vilket skulle medföra stort bortfall. Alltså måste tävlingen flyttas tillbaka en vecka, till 7–8 augusti. Vilket krockar med att veteran-VM i Schweiz avslutas den helgen.

Vi hoppas ändå på att vi ska kunna öka deltagarantalet från ca 1150 anmälda förra året. Till det kan alla bidra genom att sprida information om tävlingen och ta varme tillfälle som finns att prata "Tiomila för mogna orienterare" som är vår slogan. Vi delar ut information på alla större tävlingar fram till sommaren – ett blad i vykortsformat finns i LOK-gården att ha med som samtalsöppnare.

Lennart Sturesson



## 10-MILA FÖR MOGNA ORIENTERARE

# Premiär för många på Kolmårdsdubbeln

I helgen gick Östergötlands första distriktstävling och stafett för orienteringsåret 2010 av stapeln. Det var alltså ett ypperligt tillfälle för motiverade träningsnarkomaner eller motionärer att få visa vad den gångna vinterns träning nu hade att bjuda på i gengäld.

Värdarna för tävlingen, Krokeks OK och Åby SOK hade med finurlighet valt att lägga tävlingsbanorna som var av medeldistanskaraktär (på lördagen) på en karta endast två mil från 10-milaterrängen i Finspång, eller med andra ord i Myckelmossa, Simonstorp. Alla som deltog skulle därför få smaka lite på hur terrängen kommer att bli på Sveriges största orienteringsstafett och dessutom kunna mäta sig med vassa konkurrenter från andra distrikt (främst i elitklasserna).

Vädret på lördagen var som det brukar kunna vara en typisk aprilhelg; bitvis fint men blåsigt och därav en smula kyligt. Dock var detta faktum inget som spelade någon större roll för de flesta ute på banorna, då skogen utgjorde ett effektivt lä och terrängen var så fin att framkomligheten var mer än god och tempot högt. Banläggaren hade valt att dra de flesta banor uppe på en stor höjd som bjöd på fina stråk och detaljerad men ändå ganska enkel orientering. Som en klurig avslutning hade många en lång, svår-orienterad sträcka genom ett stort grönområde strax innan de sista kontrollerna. Värt att notera är att klassiska DM gick på samma karta år -93 och det konstaterades från en säker källa att varken terräng eller kartbild hade ändrats nämnvärt sedan dess. Mer eller mindre orörd, detaljrik och lättframkomlig Kolmårdsterräng var alltså nyckelorden för årets första distriktstävling.



Cissi Kleist har precis tagit sista kontrollen.

Foto: Mikael Andersson

De LOK:are som utmärkte sig denna smått stormiga dag var Josefin Almén som plockade hem fjärdeplatsen i D18 Elit och Christian Enberg och Per Magnusson som slogs om segern i H35-klassen. Bästa LOK:are i elitklasserna var Olga Rieznychenko med en 45:e plats.

På söndagen dagen efter var det dags för den beryktade Kolmårdskavlen och därmed en chans för klubbarna att visa vad orden "lagsammanhållning" och "kämpaglod" implicerade. Kartan var densamma som tävlingen dagen innan men stafettsträckorna gick i ett annat område som bjöd på högre höjder och fler tungsprungna mossmarker. Banorna var också längre och mer utslagsgivande än på medeldistansen; fysisk grundkondition och förmåga att välja de bästa, snabbaste vägvalen var två viktiga ingredienser (framför allt på niokilometerssträckorna) för att ligga med i toppen. De Lokare som imponerade mest i detta avseende var Peter Aronsson på första sträckan i förstalaget i herrkavlen som enbart var minuten efter världsstjärnan Martin Johansson, Mora, och Fredrik Pettersson som var drygt tre minuter efter segraren på andra

sträckan. Övriga i samma lag gjorde också bra insatser trots skador och tunga ben. I damkavlen gjordes också tappra insatser, Cissi Kleist sprang bra på första sträckan i första laget och Linnea Faxén i fjärdelaget sprang bäst av Lokarna på andra sträckan. Bästa lagplacering hade LOK:s förstalag i H120-kavlen – seger med över 16 minuters marginal.

Ska man summera helgens Kolmårdsdubbel så var det två roliga och tuffa tävlingar som bjöd på lättsprungen men klurig terräng, finurligt lagda banor och kända namn på resultatlistorna. Alla som var med fick också en liten försmak på hur 10-milaterrängen kommer att bli och ytterligare två träningar att inkassera på sitt konto. Kanske var helgens resultat också lite av ett formprov efter den långa vinterns träning i kyla och djup snö och ett svagt förbud om våra kommande framgångar den 1 maj.

Andreas Berg



Foto: Peter Aronsson



Foto: Yngve Pettersson

**10MILA blev en riktig klubbfest!**  
- Nästa år åker vi till Riksten i Tullinge,  
minst lika många lag då?



Foto: Erik Sköld



Foto: Erik Sköld



LOK-var den största klubb på årets 10MILA med hela 3 ungdomslag, 6 herrlag och 8 damlag. Här laddas det för fullt för en spännande natt i Finspång. Foto: Per Magnusson

## Tiomilafesten i Finspång

Finspång och Denseln bjöd på ett mycket lyckat arrangemang på Arena Grosvad. Ett väldigt kompakt tävlingscentrum och rejäl terräng direkt från startpunkten. För att citera speaker Per Forsberg: I fredags var det valborgsmässafton, men redan dagen efter var det julafton.

Vilken massmönstring årets Tiomila var för oss i LOK, och visst var det häftigt att se så många LOK:are i så blandade åldrar i aktion under Tiomiladygnet. Många fina lopp och prestationer genomfördes under

helgen. Många klarade av sträckor långt längre än vad de normalt springer.

I ungdomsklassen ställde vi upp med tre lag. Bland de 262 fullföljande lagen placerade sig ungdomarna på platserna 59, 107 och 152. Lagen inledde oväntat jämnt, med alla tre löpare in till växling inom 11 sekunder kring plats 60.

Karin Gustafsson gjorde sedan ett fint lopp på andra sträckan för LOK1. Hon plockade 19 platser och tappade bara ett tiotal sekunder till täten. Minst lika bra sprang Petter Johansson som på slutsträckan tog in nästan två minuter på täten och

plockade 24 platser till den slutliga 59:e platsen.

I damklassen tvålade det rutinerade LOK lag 6 till förstalaget. Cecilia Kleist inledde dock riktigt bra med att växla på plats 25 efter startsträckan. Tyvärr stukade sedan Anna-Stina foten rejält vilket gjorde att hon fick kämpa sig runt haltande på den andra sträckan.

Istället var det LOK lag 6 som från och med nu låg först i spåret. Efter en bra start av Madde, 4 min efter Cissi, plockade man sedan ytterligare platser under de följande sträckorna. Störst klättring genom Inger Berg på den 4:e sträckan.

*Johan Sköld laddar för fullt för att ta hem duellen mot Stora tuna.*

*Foto: Erik Sköld*



*Det är en mäktig upplevelse att se alla lampor slingra sig iväg in i skogen efter starten herrklasser på 10MILA.*

*Foto: Per Magnusson*



Anna-Sofie Bark tog in laget på en fin 77:e plats. Strax därefter följde LOK lag 1 och 2 på platserna 87 och 97. I LOK1 gjorde Margarita Moltkova ett bra lopp på tredje sträckan, 3:23 efter sträckbästa löpare och 30 plockade platser.

Efter några sena återbud blev det till slut "bara" 6 st herrlag. Men det måste väl ändå vara ett klubbrekord!? Frågan är om det står sig längre än till nästa år? Resultaten är ännu preliminära och det verkar som omstarten har skapat lite problem i resultatlistorna. Men LOK lag 1 förbättrade i alla fall sin placering från ifjol och sprang in på en 40:e plats.

Efter Peter Aronssons olyckliga tårkrasch på natt-SM så fick Jacob Westerberg hoppa in på startsträckan. Jacob passerade de första radiokontrollerna topp-50, men tappade på slutet en del tid.

Lucas utnyttjade läget med ett fint lopp på sträcka 2 och klättrade från plats 146 till 81. På långa natten fortsatte Erik Martinsson sedan klättringen ytterligare ett 30-tal platser uppåt.

Efter den korta 4:e sträckan var placeringen i stort sett oförändrad. Figge fick sedan till ett bra lopp på 6:e sträckan, vilket förde in LOK på topp-50. Sträcktidsmässigt var det

endast Anders Berg som var bättre på sin 9:e sträcka. Artem förde till slut in LOK1 på 40:e plats.

Kanske inte så överraskande så blev "H35-laget" näst bäst bland LOK-herrarna, en bit under 150:e plats. Grunden lades genom stabila nattlopp.

Efter att röken skingrat sig efter omstarten så visade det sig att alla sex herrlag som kom till start också tog sig runt. Starkt jobbat!

Fredrik Wallin



# Aldrig för sent för 10-MILA-debut

Gubbigt och gummigt var det för LOK på 10-mila i Finspång. Tre damer över 45 gjorde 10-milapremiär och en herre över 65. Tack vare Cristian Enbergs idé efter 10-mila i Skåne förra året, då LOK (alltså Lunds OK) ställde upp med stor bredd. Visste ni förresten att vår satsning födde idén Utmaningen på 10-mila med Partyfaktor?

Det här var alltså en totalupplevelse för LOK. Läs här vad vår elitedare och UK skrev på söndagskvällen efter 10-mila. Först Marianne Nyman: "Tack alla ni som var med och gjorde detta års 10-Mila till en jättekul happening och en minnesvärd helg. Det var full fart i vårt klubbttält hela dygnet. Många goa människor, mycket skitsnack och härliga skratt + det facto att vi hade så många lag på startlinjen gjorde att detta 10-Mila blir en av mina absolut roligaste. ...och då ska ni veta att jag varit med om många 10-Mila i mitt orienteringsliv. Det känns otroligt roligt att få vara med om att vara i en samling med så många lag och jag är stolt över att vara LOK'are."

## Christian Enberg:

"Kan bara instämma med Marianne! En otrolig glädje, stämning och kämpaanda bland löparna och väldigt få minuter utan en LOKare till växling gjorde detta tiomila till bland de roligaste jag varit med om. Vilka insatser som gjordes, och vilka härliga leenden som kom när ni insåg att ni klarade sträckan.

Några oförsiktiga uttalanden har gjorts av bl.a, Erik Sköld och Lenn Aronsson. Bara att börja träna inför långa natten nästa år.

Är det någon mer som bär på denna dröm är det bara att uttala den så att jag hör det... Drömmar är till för



Lasse och Roffe laddar inför en nattsträcka.

Foto: Peter Aronsson

att uppfyllas.

Och det snackades lite bland LOK-damerna att ha ett eget lag i herrklassen nästa år. Varsågoda!"

Och för mig som en av dessa gummor och gubbar så är det bara att instämma igen. Det är roligt med 10-mila, men ändå roligare när man får vara med själv och springa. Och det var en njutning att få ge sig ut på sjunde sträckan i tredjelaget. På så sätt fick vi uppleva terrängen och kartan från 43-kavlen 2006 "på riktigt". En bom på en brant i en sluttning, annars var orienteringen under kontroll hela vägen.

## Mogna debutanter

Och så var det tydligen för många av oss äldre. Vi var åtminstone 11 herrar från H50 och uppåt och fem damer från D50. Det betyder också 10-milapremiär för flera: Elisabeth Österberg, Ann-Sofie Svensson och Maud Göthe Lundgren, vilket också Corren observerade. Bland herrarna var det Jörgen Sköld och några till som debuterade.

Många har frågat varför jag inte sprungit 10-mila förut, så jag får

berätta varför. När jag var senior deltog inte min klubb, SOK Viljan, i 10-mila – eller också blev jag aldrig uttagen. När jag efter ett uppehåll på ca 20 år började om igen i Väsby OK så tog det några år innan jag tränat upp mig för en 10-miladebut. Och så ställde jag in mig på att vara med nästa år (1989 eller -90). Men för första gången på länge ställde klubben bara upp ett lag, och det var kört för mig. Så flyttade vi till Linköping och där var det inte tal om att platsa i ett andra- eller tredjelag. Men så kom chansen när LOK bestämde sig för att satsa brett, så gissa vem som var snabbt ute att anmäla sig.

Tack UK för att jag fick vara med även när sjundelaget sprack. Och så har jag varit med om att föra fram LOK:s tredjelag till en 265 plats efter att själv blivit 285 som Linus Eriksson på sjundesträckan.

Lennart Sturesson

# Damkavlen ur en juniors ögon

Starten ägde rum på en löparbana, solen lyste på kartorna som hängde ovanför damernas huvuden medan vinden röt. Ett pistolskott hördes och genast var damerna iväg, hundratals fötter dundrade iväg över den röda banan.

En tjej från Kolmården tog snabbt täten mot startpunkten. Det verkade vara en längre sträcka till ettan eftersom gruppen snabbt delade upp sig och tog olika vägval, nedanför, ovanför eller rakt under kraftledningen. Efter att ha sett starten gick jag tillbaka till tältet. I år hade LOK med sig ett stort trädgårdstält där det fanns fika för löparna, datorer för att se resultat och planscher där lagens ställningar uppdaterades med jämna mellanrum.

Eftersom jag skulle springa sistasträckan tog jag min pastasallad och tittade ännu en gång på kartkompletteringen. Så småningom började löpare från förstasträckan komma i mål, först kom Cissi som hade gjort ett suveränt lopp och kommit in som lag 25. Näst bästa LOK-dam på förstasträckan var räven Karin Backteman som hängt med länge och visade oss yngre var skåpet ska stå. Amanda Almén slog sin lillasyster Josefina som hamnat fel till tvåan. Det hade varit ordentligt gafflat i skogen och det är lätt att förhastat sig på första sträckan. Jag hade haft en hektisk vecka i skolan och kände mig trött, orolig för hur jag skulle klara 10km. Därför la jag mig på vårt liggunderlag i tältet och sov en timme.

När jag vaknat hade de flesta på andrasträckan börjat komma in. Jag lyssnade på samtalen och läste på planscherna. Anna-Stina hade tydligen vrickat foten och fått en ganska lång tid. Julia Almén hade gjort ett stabilt lopp på andra sträckan och plockat åtskilliga place-



Den ringlande ormen till startpunkten efter starten i Damkavlen.  
Foto: Erik Sköld

ringar. Gitte gjorde även hon ett bra lopp, själv sa hon att hon inte bommat något.

Efter den sju km långa andrasträckan var det dags för den kortare banan, tredje sträckans fyra km. I mitt lag sprang Julia bra och plockade ytterligare placeringar. Den som sprang snabbast bland LOK-damerna på sträcka nummer tre var Margarita, vår gäst från Ryssland. Hon var bara tre minuter efter Ida Marie från Halden som var först att växla till fjärde sträckan, imponerande. Inger fortsatte att hålla lag 263 högt, ett av våra äldre lag som gick väldigt bra, de växlade till sträcka fem som lag 75, bästa LOK-lag. Även Helén och (den som sprang istället för Fredrika) gjorde bra lopp som plockade ett antal placeringar.

## Slapp omstart

Sedan var det dags för mig. Jag skulle ge mig ut på den längsta sistasträckan i damernas 10-mila historia. Tack vare min tupplur kände jag mig nu pigg och alert. Jag såg Annika Billstam varva vilket var skönt för nu visste jag hur jag skulle göra, åtminstone där. Jag sprang fram och tillbaka ett antal gånger i fällan när jag väntade på Hanna. I fällan mötte jag även Therese som

skulle ut snart. Men det började dra ihop sig för snart stängde de växlingsfällorna. Ett ögonblick funderade jag på om det inte skulle vara skönt att springa omstart, då skulle banan bara vara sex km. Men det var ju så mycket häftigare att springa hela tio-mila, inte omstart. Och äntligen kom hon, två minuter innan de stängde planket och ut sprang jag.

Det var roligt i skogen, tungt i backarna och mossarna men annars flöt det på bra. Jag kände mig stark och orienteringen stämde. Skogen var underbar. Jag pockade 27 placeringar och var mäkta stolta med mitt lopp. Vi slutade som fjärde bästa LOK-lag, sista lag som inte sprang omstart. Bästa LOK-lag var lag 263 som slutade på plats 77. Förstalaget kom på plats 87 och andralaget slutade på plats 97. Resterande lag är svåra att avläsa vilken placering de fick på grund av omstarten. Jag vill avsluta med att säga att alla gjort ett gott arbete och att Finspång gjort ett suveränt arrangemang.

Linnea Faxén

Feffe med stafettpennan:

## Med LOK från ungdomstid till 43-kavle

Tack för att jag fick pennan, förstår hur roligt ni haft det när ni utsåg mig till att ta över denna stafettpenna.

Vad skall då en som jag skriva om. Man blir gärna lite nostalgisk när man sitter och skall försöka skriva något men det kanske är naturligt när man har framtiden bakom sig. Jag har fått vara med och troligen även bidragit till utvecklingen i LOK. Jag tillhörde det stora gäng ungdomar som i mitten på 60-talet tog ut sina första kompasskurser. Ett minne från den tiden är när vi skulle åka till Siljanskavlen i den nyinköpta LOK-bussen. Vid avresan regnade det och redan vid Hjortkvarn var alla handdukar genomvåta beroende på att vindrutan läckte in vatten. Söder om Ludvika skar motorn och inte nog med det, när vi kommer till infarten i Ludvika, dragna av bärgningsbil, står IFK-gänget och ser oss med ett leende på sina läppar.

Min löpförmåga har väl inte varit i klass med orienteringsförmågan. Så hur gör man när någon hänger. Vid en ungdomskavle i Vimmerby var jag tillsammans med en kompis från OKS och vi hade en kille som hängde oss. Hur skulle vi bli av med honom? Kompisen löste detta genom att när vi skulle hoppa ner för en brant trampade han på dennes karta som då blev kvar ovanför branten. Medan han fick klättra upp efter sin karta hann vi iväg.

På 5-dagars 1971 gick jag sista dagen ut som femma med ett gäng tätt bakom. Mitt på banan var jag i fatt fyran och då hade även gänget bakom kommit ifatt. Det gick undan i skogen och jag kände att jag skulle vara chanslös i en spurt. Jag kollade kartan och såg att till sista kontrollen kunde man springa stig runt eller kompass rakt igenom. Tänkte att de springer nog stigen runt och då blir jag efter så jag tog



Kranskullan Yoka och Stephan som tävlingsledare vid 2005 års 43-kavle.

ut kompasskurs och läste in sträckan innan vi kom dit. Väl framme stack klungan ut mot stigen så jag satsade allt mot sista med kompassen i högsta hugg. Strax innan sista var det hygge och där jag såg klungan komma från vänster på stigen men jag tog sista först och hade så stort försprång att endast en man sprang om mig på upploppet.

I mitten av 1980-talet gjorde klubben en nysatsning med våra juniorer med Anders Berg, Thellsén m fl som grund. Jag var till att börja med "elitleddare" och vi hade för första gången en utomstående tränare. Senare skötte jag UK under några år. Jag fick förmånen att vara med i den satsningen vilken vi såg gav resultat. Jag var med detta gäng som ledare fram till vår andraplats på Tiomila vid Dunker. På tal om Tiomila tänkte jag berätta en liten historia som hände i Riala. Där skickade jag polisen på Håkan Svensson när jag la min väska innehållande bilnycklar i hans bil när

han åkte hem, så en motorcykelpolis fick jaga ifatt honom. Håkan trodde att han skulle åka fast för fortkörning, men polisen ville bara ha min bilnyckel.

Jag engagerade mig tidigt i styrelsearbetet men gjorde uppehåll och återkom senare. Jag har nästan 15 år i styrelsen. När Pelle Johansson skulle avgå som ordförande var det svårt att få tag på en ny. Jag fick intrycket att det var många som tyckte att jag skulle efterträda honom. Detta ville jag ej och för att slippa det tog jag frivilligt över ansvaret för 43-kavlen efter avgående Lasse Östlin. Senare fick jag veta att Mats Backteman redan tackat ja till ordförandeskapet.

Då var vi inne på 43-kavlen. Denna tävling är vi stolta över och vi har ambitioner om att utveckla den. Tyvärr känns det lite frustrerande att vi hela tiden tappar deltagare. Det är bara att konstatera den största orsaken är den allmänna åldersstrukturen på dagens orienterare. Vi har gjort en del förändringar genom

åren i syfte att försöka få med fler lag och deltagare, bl a genom att införa nya klasser eller ändra i de som redan finns. Det kanske mest radikala var när vi tog bort 35 årsgränsen. Vi kan nog inte påverka detta särskilt mycket men det vi kan göra är att göra bra arrangemang som lockar. För att lyckas med det krävs personal för allehanda uppgifter stora som små. Har ingen hört av sig till dig, kontakta mig så fixar jag en uppgift åt er.

Då var det dags att lämna över stafettpennan till någon annan. Jag kom då att tänka på den som gav mig pennan, Maria. Hon kom från skidvärlden och kunde springa men nu skulle hon lära sig orientera också. Hon gjorde det genom att vara med på alla läger och träningar, ofta i sällskap av Inger Gustås. Med ett idogt tränande lärde hon sig orientera. Jag ser nu något liknande i klubben. Det finns två tjejer som är flitiga både vad avser träning som tävling. De har börjat på lite senare



Pelle Johansson, Stephan Svensson och Lars Almén  
årsmodell 1978.

å  
r men redan efter drygt två år gör de resultat. Det värsta för mig är att man hör inte flåset i nacken från dem utan man skymtar deras ryggar bland träden.

Jag lämnar härmed över stafettpennan till Julia och Hanna Tjärnström.

Lycka till både med skrivandet och orienteringen.

Stephan Svensson

43-kavle vid Grosvad i Finspång: Stephan i samspråk med banläggaren Kenneth Svensson.  
Foto: Lennart Sturesson



43-kavlen har på senare år varit förknippad med Stephan. Rekognocering på vintern på Grosvad, Finspång 2006.  
Foto: Lennart Sturesson



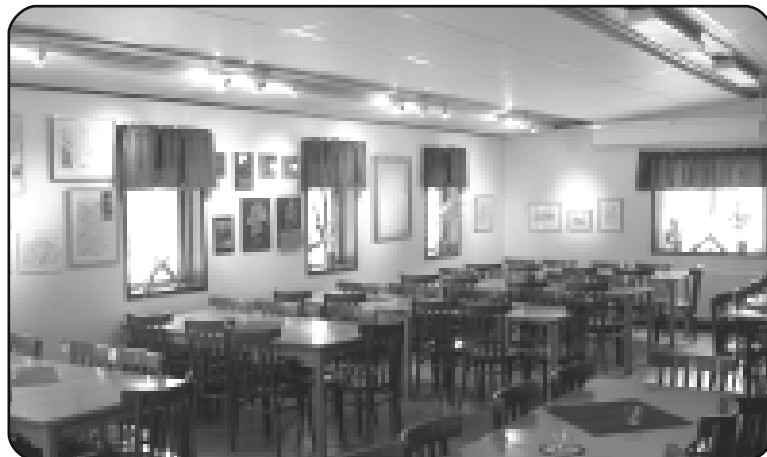
# LOK-gården, inte bara för träning

LOK-gårdsvårdar är utsedda fram till v. 26 enl. tidigare publicerat schema.

Elisabeth Österberg, tel. 0120-12070 tar fram en ny värddlista som kommer att gälla från v. 32.

Alla medlemmar, som tränar och tävlar för LOK, förväntas någon gång under året dra sitt strå till stacken genom att vara LOK-gårdsvärd. Det är ett gyllene tillfälle att lära känna klubbkamrater och bidra till en trevlig klubbanda.

Ulla Kjell, [ulla@lok.se](mailto:ulla@lok.se), LOK-gårdskommittén



## Medverka till att skapa Samarbetspartners

Här kommer en uppmaning till alla LOK-medlemmar att medverka till med utöka antalet samarbetspartners. Som hjälp till detta har Sponsorkommittén tagit fram följande "reklamblad" som kan användas som grund för att skapa kontakter mellan företag i eran närhet eller bekantskapskrets och LOK.

Inom kort hoppas kommer en länk till bladet att återfinnas på hemsidan. Det går även bra att kontakta per.tibell@saabgroup.com så skickar jag en bilaga med bladet.

Kommentarer och förbättringar på "reklambladet" skickas med fördel till Per Tibell.

Sponsorkommittén

## Medlemslotteriet

Här kommer en kort liten beskrivning om hur medlemslotteriet fungerar.

Lotteriet består av 100 lotter. 0-99. Just nu finns det 38 lediga lotter.

Dragning görs den sista i varje månad förutom i december då det är två dragningar så en dras den 24 och den andra den 31. Det kostar 120 kronor att ha en lott och det betalas samtidigt som medlemsavgiften. Alltså, man betalar 10 kronor per dragning och får den sista dragningen på köpet.

### Tidigare vinnare i år

#### januari

|    |    |                    |
|----|----|--------------------|
| 1a | 59 | Ann-Sofie Svensson |
| 2a | 34 | vakant             |
| 3a | 45 | vakant             |

#### februari

|    |    |                  |
|----|----|------------------|
| 1a | 38 | Ulf Waldenfjord  |
| 2a | 61 | Arne Danielsson  |
| 3a | 86 | Anneli Stenström |

Dragningarna görs med hjälp av en slumpgenerator på datorn.

### Vad vinner du då om din lott dras?

1a pris presentkort 300kr

2a pris presentkort 100kr

3e pris presentkort 100kr

Om ni har frågor kring lotteriet så är det bara att höra av sig till Robin Wassberger

#### mars

|    |    |                  |
|----|----|------------------|
| 1a | 90 | vakant           |
| 2a | 82 | vakant           |
| 3a | 81 | Claes-Owe Swärdh |

#### april

|    |    |                  |
|----|----|------------------|
| 1a | 14 | Karl-Einar Almén |
| 2a | 85 | vakant           |
| 3a | 35 | vakant           |





## Medlems- och terminsavgifter

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| Familj, två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre:            | 500 kr    |
| Medlemsavgift, enskild:                                          | 200 kr    |
| Terminsavgift för ungdomar till och med 16 år:                   | 100/50 kr |
| (Den lägre avgiften gäller syskon utöver den första i en familj) |           |

## Bankgirokonton

|                               |           |                 |           |
|-------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Huvudkonto                    | 5487-4169 | Klädförsäljning | 5487-4060 |
| Medlemsavgift, tävlingsavgift |           | Anmälningavg.   | 5487-3930 |
| och lotteri                   | 5487-3864 | Elitensegenavg. | 5758-7966 |

## LOK-gården

| Dag     | Öppetider   | Servering | Bastu | Gemensam träning |
|---------|-------------|-----------|-------|------------------|
| Tisdag  | 17:00-20:30 | 18:00     | Ja    | 17:30            |
| Torsdag | 17:00-20:30 | 18:00     | Ja    | 17:30            |

Lok-gården är stängd den 13 och 27 maj (då jobbar vi på Blodomloppet)  
Under juli månad och fram till v. 32 är LOK-gården stängd.  
Kontakta LOK-gårdskommittén om du har behov av att komma in då LOK-gården är stängd.

## Kontaktinformation

### Adress:

Linköpings Orienteringsklubb  
Vidingsjö, LOK-gården  
589 53 Linköping

### Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

### Hemsida:

<http://www.lok.se>

### E-post:

[info@lok.se](mailto:info@lok.se)

### På Spåret

Medlemstidning för Linköpings OK

På spåret ges ut av Linköpings OK och klubbens informationskommitté.

### Ansvarig utgivare samt redigering och layout:

Mikael Andersson

### E-post till kommittén:

[infokom@lok.se](mailto:infokom@lok.se)

### Medarbetare i detta nummer:

Linnea Faxén, Thomas Stenström, Per Magnusson, Lennart Stureson, Mikael Andersson, Peter Jakobsson, Stephan Svensson, Elin Rimhagen, Erik Sköld, Robin Wassberg, Andreas Berg, Curt Tillman, Per Tibell, Ulla Kjell och många fler LOK medlemmar.

### Vill du vara med och bidra?

Kontakta redaktionen via e-post  
[-pasparet@lok.se](mailto:-pasparet@lok.se)



Jonas Lundgren på prispallen i Portugal.



Lennart Stureson i full fart på Kolmårdsdubbeln.  
Foto: Mikael Andersson



Petter Johansson springer mot seger i Stigtomtakaveln.

Foto: Per Magnusson